

BÀI 2 KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được giai đoạn chạy đà trong kỹ thuật ném bóng.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

» Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ.
- Tại chỗ ném bóng ra trước (H.1).



Hình 1. Tại chỗ ném bóng ra trước



1 Chuẩn bị chạy đà

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân trước đứng bằng cả bàn chân, chân bên tay cầm bóng ở phía sau kiễng gót. Tay thuận cầm bóng cao ngang tai, lòng bàn tay và bóng hướng ra trước, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn về phía trước.

2 Chạy đà

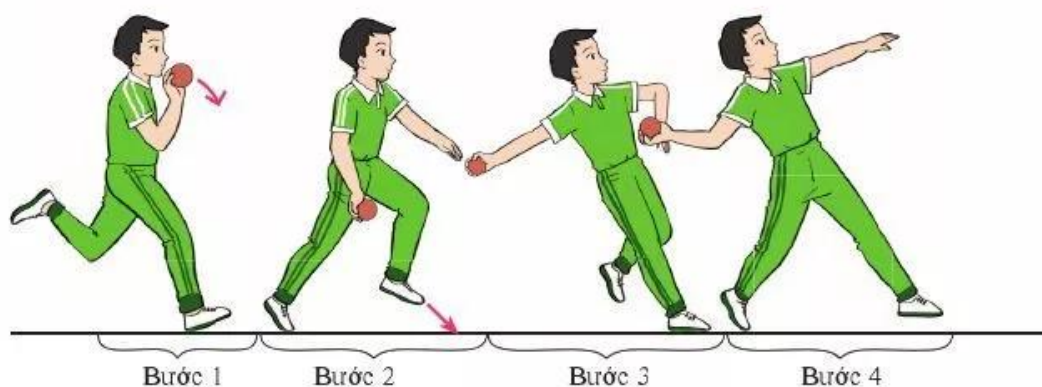
Từ TTCB, thực hiện chạy 6 – 8 bước đà (một bước chạy đà bằng hai bước đi thường) với tốc độ tăng dần cho đến khi thực hiện bốn bước đà cuối (H.2).



Hình 2. Chạy đà

Bốn bước đà cuối (H.3)

- Bước 1: Chân cùng với tay cầm bóng bước ra trước, khi chân chạm đất mũi chân hơi chệch ra ngoài, tay cầm bóng duỗi ra trước vòng xuống dưới.
- Bước 2: Tiếp theo chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước, mũi bàn chân chệch hướng vào trong, đồng thời xoay vai chệch theo hướng chạy. Tay cầm bóng tiếp tục đưa xuống thấp – ra sau.
- Bước 3: Tiếp theo chân cùng bên với tay cầm bóng bước ra trước, bàn chân hơi chệch ra ngoài. Thân trên ngả ra sau, vai và mặt theo hướng ném.
- Bước 4: Sau khi chân cùng bên với tay cầm bóng chạm đất, nhanh chóng bước chân kia ra trước để chuẩn bị thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng.



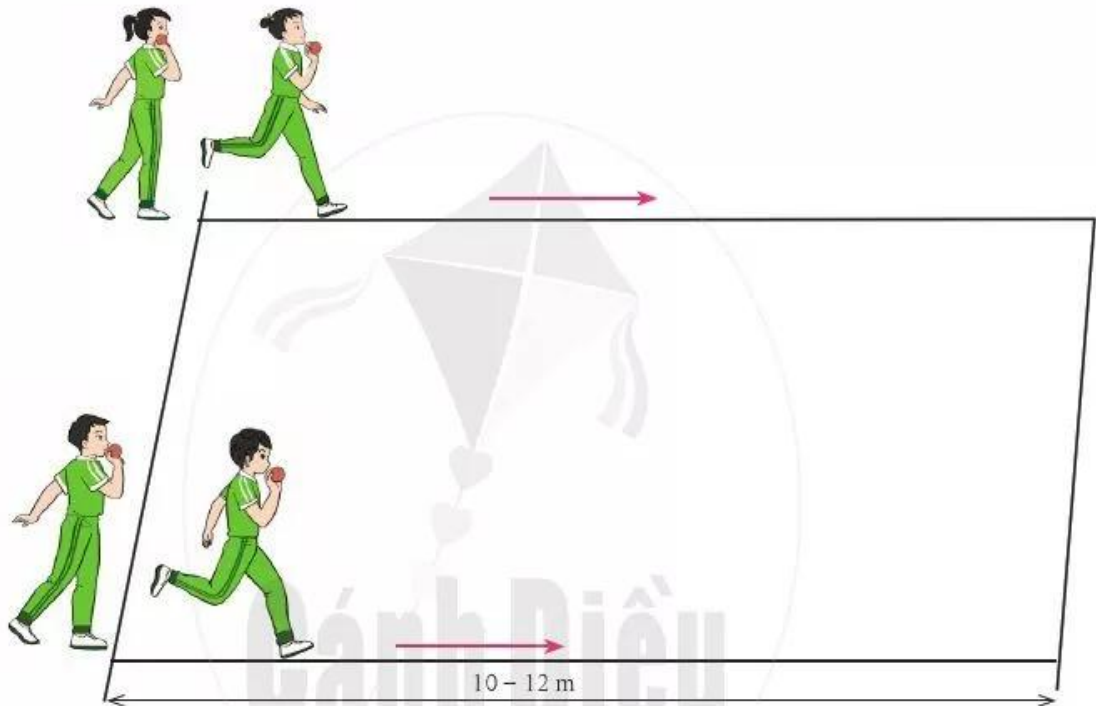
Hình 3. Bốn bước đà cuối



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chạy đà

- Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng (10 – 12 m).
- Cầm bóng chạy tăng tốc độ theo đường thẳng (H.4).



Hình 4. Cầm bóng chạy tăng tốc độ theo đường thẳng

- Tập bước 3, 4 trong bốn bước đà cuối.
- Tập bốn bước đà cuối.
- Tập chạy toàn đà.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

- Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển theo đường thẳng.
- Lặp lại chạy nhanh 10 – 12 m kết hợp với đi bộ 10 – 12 m trên đường thẳng.

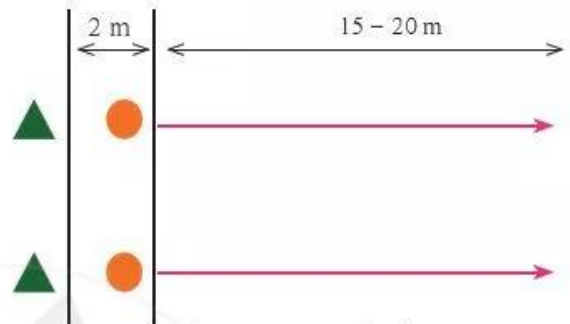


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

1 Đuôi bắt theo cặp

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Thực hiện như sơ đồ hình 5.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, cả hai cùng xuất phát, người phía sau cố gắng chạy chạm tay vào người chạy trước. Đội nào có nhiều thành viên chạy về đích hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Đuôi bắt theo cặp"

2 Nhặt quả

Chuẩn bị:

- Giỏ A không bóng, giỏ B có bóng được đặt theo sơ đồ hình 6.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Các thành viên trong mỗi đội thực hiện chạy chuyển bóng từ giỏ B về giỏ A. Đội nào lấy được nhiều bóng hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi "Nhặt quả"



VẬN DỤNG

- 1 Hãy cho biết kỹ thuật ném bóng gồm những giai đoạn nào.
- 2 Vận dụng kỹ thuật ném bóng trong các trò chơi vận động và các môn thể thao khác nhau: Bóng rổ, bóng ném,...